

# A SUTIL ARTE DE LIGAR O FADA-SE

UMA ESTRATÉGIA INUSITADA  
PARA UMA VIDA MELHOR

MARK  
MANSON





MARK MANSON

A SUTIL  
ARTE  
DE  
LIGAR O  
F\*DA-SE

TRADUÇÃO DE JOANA FARO



Copyright © 2016 by Mark Manson

TÍTULO ORIGINAL

The Subtle Art of Not Giving a Fuck

PREPARAÇÃO

Marina Góes

REVISÃO

Giu Alonso

Milena Vargas

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL

Joan Olson

ADAPTAÇÃO DE PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Laura Arbex | Ilustrarte Design e Produção Editorial

ARTE DE CAPA

M-80 Design

Splash: pio3/Shutterstock

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Aline Ribeiro | linesribeiro.com

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M249s

Manson, Mark, 1984-  
A sutil arte de ligar o f\*da-se / Mark Manson ; tradução  
Joana Faro. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2017.  
224 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: The subtle art of not giving a f\*ck  
ISBN 978-85-510-0249-0

1. Autorrealização (Psicologia). 2. Motivação. I. Faro,  
Joana. II. Título.

17-44430

CDD: 158

CDU: 159.947

[2017]

*Todos os direitos desta edição reservados à*

**EDITORA INTRÍNSECA LTDA.**

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)

# **Sumário**

CAPÍTULO 1: Nem tente	9
O Círculo Vicioso Infernal	13
A sutil arte de ligar o foda-se	22
Mas então, Mark, para que serve essa droga de livro, afinal?	28
CAPÍTULO 2: A felicidade é um problema	31
As desventuras do Panda da Desilusão	34
Felicidade é resolver problemas	38
Sentimentos não são tudo isso que você pensa	41
Escolha suas batalhas	44
CAPÍTULO 3: Você não é especial	50
Um dia a casa cai	56
A tirania do excepcionalismo	66
M-m-mas, se eu não vou ser especial nem extraordinário, qual é a graça?	69

CAPÍTULO 4: O valor do sofrimento	72
A cebola da autoconsciência	79
Problemas de rockstar	85
Valores escrotos	91
Definindo valores bons e ruins	95
CAPÍTULO 5: Você está sempre fazendo escolhas	100
A escolha	101
A falácia da responsabilidade/culpa	105
Reagindo à tragédia	112
A genética aleatória	115
Injustiça chique	120
Não existe caminho	123
CAPÍTULO 6: Você está errado em tudo (eu também)	125
Arquitetos de nossas próprias crenças	130
Cuidado com suas crenças	133
Os perigos da certeza absoluta	139
A Lei da Evasão de Manson	146
Se mate	149
Como ser um pouco menos seguro de si	151
CAPÍTULO 7: Fracassar é seguir em frente	157
O paradoxo do fracasso/sucesso	159
Dor faz parte do processo	163
O princípio do “Faça alguma coisa”	169

CAPÍTULO 8: A importância de dizer não	175
Rejeição faz bem	181
Limites	183
Como construir confiança	192
A liberdade através do compromisso	197
CAPÍTULO 9: ... E aí você morre	201
Algo além de nós	206
O lado bom da morte	211
Agradecimentos	222



# 1

## Nem tente

Charles Bukowski era alcóolatra, mulherengo, viciado em jogo, grosseirão, sovina, preguiçoso e, em seus piores dias, poeta. Ele seria a última pessoa no mundo a quem você pediria conselhos ou que esperaria encontrar em um livro de autoajuda.

É por isso que ele é o ponto de partida perfeito.

Bukowski queria ser escritor, mas passou décadas sendo rejeitado por quase todas as revistas, jornais, agentes e editoras que procurou. Seu trabalho era horrível, diziam. Bruto. Repugnante. Obsceno. E, conforme as cartas de recusa se acumulavam, o peso do fracasso o fazia afundar cada vez mais na depressão movida a álcool que o acompanharia por quase toda a vida.

Bukowski trabalhava nos Correios. O salário era ridículo, e ele gastava quase tudo em bebida; o pouco que sobrava, apos-

tava em corridas de cavalos. À noite, bebia sozinho, às vezes escrevendo poemas em sua velha e surrada máquina de escrever. Não raro acordava no chão, tendo apagado de tão bêbado.

Três décadas se passaram assim, resumidas a um grande borrão de álcool, drogas, jogatina e prostitutas. Até que, aos cinquenta anos, após toda uma vida de fracassos e autodepreciação, o editor de uma pequena editora independente desenvolveu um estranho interesse por ele. O editor não podia oferecer muito dinheiro nem prometer boas vendas, mas demonstrava uma afeição incomum por aquele bêbado imprestável e decidiu arriscar. Era a primeira chance real que Bukowski tinha e, como ele se deu conta, provavelmente a única. Ele respondeu ao editor: “Eu tenho duas opções: ficar nos Correios e enlouquecer... ou dar uma de escritor e morrer de fome. Decidi morrer de fome.”

Três semanas depois de assinar o contrato, Bukowski tinha o primeiro romance pronto. Chamava-se *Cartas na rua*. A dedicatória foi “a ningüém”.

Bukowski se tornou um escritor e poeta muito bem-sucedido. Publicou seis romances e centenas de poemas, vendendo no total mais de dois milhões de exemplares. Sua popularidade desafiou todas as expectativas, principalmente as dele próprio.

Histórias como a de Bukowski são a base de nossa narrativa cultural. Sua trajetória personifica o Sonho Americano: lute pelo que você quer e nunca desista, e assim alcançará seus sonhos mais loucos. É um roteiro de filme pronto. Todos nós, ao olharmos para histórias como a de Bukowski, dizemos: “Viu? Ele nunca desistiu. Continuou

tentando. Sempre acreditou em si mesmo. Persistiu até nas adversidades e chegou lá!”

Então, é estranho que o epitáfio de Bukowski seja: “Nem tente.”

Pois é. Apesar das vendas e da fama, Bukowski era um fracassado. Ele sabia disso. Seu sucesso não brotou de uma grande vontade de vencer na vida, mas da consciência do contrário: ele *sabia* que era um fracassado, aceitava o fato e escrevia honestamente sobre isso. Nunca tentou ser quem não era. A obra de Bukowski não se sustenta na ideia de superar obstáculos impensáveis nem de se empenhar para ser um gênio literário. É o oposto: seu sucesso vem da completa e inabalável honestidade consigo mesmo (sobretudo em relação às piores partes) e da capacidade de falar abertamente sobre seus fracassos, sem hesitação ou dúvida.

Esta é a verdadeira origem do sucesso de Bukowski: sentir-se confortável com o fracasso. Ele estava pouco se lixando para ser bem-sucedido. Mesmo depois da fama, continuava indo a leituras de poesia caindo de bêbado e xingava a plateia. Ainda se expunha em público e tentava transar com qualquer mulher que via pela frente. Fama e sucesso não fizeram dele uma pessoa melhor, e não foi se tornando uma pessoa melhor que ele alcançou fama e sucesso.

Muitas vezes, o autoaprimoramento e o sucesso andam de mãos dadas. Não significa que sejam a mesma coisa.

A cultura em que vivemos hoje nutre obsessivamente expectativas pouco realistas. Ser mais feliz. Ser mais saudável. Ser o melhor, superior aos outros. Ser mais inteligente, mais rápido, mais rico, mais bonito, mais popular, mais produti-

vo, mais invejado e mais admirado. Ser perfeito, incrível e cagar pepitas de ouro de doze quilates antes de beijar uma esposa impecável e dois filhos perfeitos no café da manhã. Depois, ir de helicóptero para seu emprego extremamente gratificante, onde você passa os dias fazendo um trabalho importantíssimo que um dia ainda vai salvar o planeta.

No entanto, se paramos para pensar, os conselhos de vida mais comuns — aquelas mensagens positivas e felizes de autoajuda que ouvimos o tempo todo — na verdade se concentram no que *não temos*. Eles miram direto *no que já vemos como falhas e fracassos pessoais*, só para torná-los ainda piores aos nossos olhos. Só aprendemos as melhores maneiras de ganhar dinheiro *porque* achamos que não temos o suficiente. Só paramos diante do espelho e repetimos para nós mesmos que somos bonitos *porque* não nos achamos bonitos. Só seguimos dicas de namoros e relacionamentos *porque* achamos impossível sermos amados. Só fazemos exercícios ridículos de visualização de sucesso *porque* não nos sentimos bem-sucedidos.

Ironicamente, essa fixação no positivo, no que é melhor ou superior, só serve como um lembrete do que não somos, do que nos falta, do que já deveríamos ter conquistado mas não conseguimos. Afinal de contas, nenhuma pessoa realmente feliz sente necessidade de ficar falando que é feliz para si mesma no espelho. Ela simplesmente é.

Há um ditado que diz: “Cão que ladra não morde.” Um homem confiante não precisa provar que é confiante. Uma mulher rica não tem necessidade de convencer ninguém de que é rica. Ou você é ou não é. E se você passa o tem-

po todo sonhando em ser alguma coisa, está inconscientemente reforçando a mesma realidade: você *não é aquilo*.

Todo mundo e todos os programas de TV querem nos convencer de que a felicidade depende de um emprego melhor, um carro mais potente, uma namorada mais bonita, uma Jacuzzi, uma piscina para os filhos. O mundo não cansa de indicar um caminho para a felicidade que se resume a mais e mais e mais: compre mais, tenha mais, faça mais, transe mais, *seja* mais. Somos constantemente bombardeados com a necessidade de ter tudo o tempo todo. Você precisa de uma TV nova. Você precisa fazer uma viagem de férias melhor que as dos seus colegas de trabalho. Você precisa comprar um móvel sofisticado para sua sala. Você precisa do tipo certo de pau de selfie.

Por quê? Meu palpite: porque criar necessidades é bom para os negócios.

Nada contra bons negócios, mas ter necessidades demais faz mal para sua saúde mental. Você acaba se agarrando demais ao que é superficial e falso, dedicando a vida à meta de alcançar uma miragem de felicidade e satisfação. O segredo para uma vida melhor não é precisar de mais coisas; é se importar com menos, e apenas com o que é verdadeiro, imediato e importante.

## O Círculo Vicioso Infernal

O cérebro humano tem uma peculiaridade traiçoeira que, se não tomarmos cuidado, pode nos enlouquecer. Veja se isto lhe é familiar:

Você está ansioso porque precisa confrontar alguém. Essa ansiedade o domina, e você começa a se perguntar por que está tão ansioso. Agora, você está *ansioso por medo de ficar mais ansioso*. Ah, não! Ansiedade em dose dupla! E aí você fica ansioso com a sua ansiedade, o que causa ainda *mais* ansiedade. Um uísque, rápido!

Ou então, digamos que o problema seja a raiva. Você se irrita com as coisas mais idiotas e triviais e não sabe por quê. E essa tendência a se irritar tão fácil só o deixa mais irritado. E aí, em meio a essa raiva estúpida, você se sente vazio e cruel por estar sempre zangado, o que é terrível; tão terrível que você fica com raiva de si mesmo. Olhe o seu estado: você se irrita por se irritar com a própria irritação. Quer saber? Vou ali socar uma parede.

Ou você se preocupa tanto em fazer a coisa certa o tempo todo que começa a se preocupar com seu nível de preocupação. Ou se culpa tanto por seus erros que começa a ficar culpado por carregar tanta culpa. Ou se sente triste e sozinho com tanta frequência que só de pensar nisso acaba triste e sozinho mais uma vez.

Bem-vindo ao Círculo Vicioso Infernal. É provável que você já tenha passado por isso algumas vezes. Talvez esteja nele agora mesmo: “Nossa, eu entro no Círculo Vicioso Infernal toda hora... Sou mesmo um imbecil. Preciso parar com isso. É muita imbecilidade eu mesmo me achar imbecil. Tenho que parar de me chamar de imbecil. Ah, droga! Já estou fazendo de novo! Viu? Sou um imbecil! Argh!”

Calma, amigo. Acredite ou não, isso faz parte da beleza de ser humano. São poucos os animais capazes de

formar pensamentos lógicos, e nós, humanos, temos o luxo adicional de conseguir pensar sobre nossos pensamentos. Assim, posso pensar em assistir a uns vídeos da Miley Cyrus no YouTube e logo depois pensar que sou um pervertido por querer assistir a vídeos da Miley Cyrus no YouTube. Ah, o milagre da consciência!

O problema é o seguinte: a sociedade atual, através das maravilhas da cultura do consumo e do exibicionismo de vidas incríveis nas redes sociais, produziu uma geração inteira que enxerga esses sentimentos negativos (ansiedade, medo, culpa etc.) como problemas. Veja bem, quando você abre o Facebook, vê todo mundo chafurdando em felicidade até não poder mais. Caramba, oito pessoas se casaram essa semana! E uma garota de dezesseis anos ganhou uma Ferrari de aniversário num programa de TV. E um moleque acabou de faturar dois bilhões de dólares por ter inventado um aplicativo que resolve imediatamente o problema quando o papel higiênico acaba.

E você em casa coçando o saco. É inevitável pensar que sua vida é ainda pior do que imaginava.

O Círculo Vicioso Infernal é praticamente uma epidemia, deixando muita gente estressada, neurótica e odiando a si mesma.

Nos tempos dos nossos avós, quando ficavam na merda, as pessoas pensavam: “Puxa, estou me sentindo o cocô do cavalo do bandido. Bom, é a vida! Vou voltar para a minha lavoura.”

E hoje? Hoje em dia, se você fica na merda por cinco minutos que seja, é bombardeado com trezentas e cin-

quenta imagens de gente *absurdamente feliz com uma vida maravilhosa da porra*, e é impossível não sentir que tem algo errado com você.

Essa última parte é a fonte do problema. Ficamos mal por estarmos mal; nos culpamos por nos culparamos. Ficamos irritados com nossa irritação; ansiosos com nossa ansiedade. *Qual é o meu problema?*

Daí a importância de ligar o foda-se. É isso que vai nos salvar, nos fazendo aceitar que o mundo é uma doideira e que tudo bem, porque sempre foi assim e sempre será.

Quando você está pouco se fodendo para seu mal-estar, você faz o Círculo Vicioso Infernal entrar em curto-circuito. “Eu estou na pior, mas e daí?” Então, como se fosse salpicado por um pó mágico de desprendimento, você para de se odiar por se sentir tão mal.

George Orwell disse que enxergar o que está diante do nariz exige um esforço constante. Bom, a solução para o estresse e a ansiedade é óbvia, e não percebemos porque estamos ocupados vendo pornô e propagandas de aparelhos para abdominais que não funcionam enquanto nos perguntamos por que não temos um tanquinho e não transamos com mulheres lindas.

Na internet, fazemos piadas sobre os problemas do mundo moderno, mas a verdade é que nos tornamos vítimas do nosso próprio privilégio. Problemas de saúde decorrentes de estresse, transtornos de ansiedade e casos de depressão dispararam nos últimos trinta anos, apesar de todo mundo ter uma TV de tela plana e pedir comida em casa. Nossa cri-

se não é mais material; é existencial, espiritual. Temos tanta tralha e tantas oportunidades que nem sabemos mais o que realmente importa.

Porque agora, ao mesmo tempo que temos infinitos meios de ver e aprender coisas novas, temos também infinitos meios de descobrir que não estamos à altura das expectativas, que não somos bons o suficiente, que nossa situação não é tão satisfatória quanto poderia ser. E isso nos corrói por dentro.

Porque tem algo muito errado com toda essa ladainha de “como ser feliz” que já foi compartilhada umas oito milhões de vezes no Facebook nos últimos anos. O que ninguém vê em toda essa babaquice é:

**O desejo de ter mais experiências positivas é, em si, uma experiência negativa. E, paradoxalmente, a aceitação da experiência negativa é, em si, uma experiência positiva.**

Isso é de enlouquecer qualquer um. Então vou lhe dar um minuto para ler de novo e clarear seu cérebro: *Desjar sentimentos positivos é um sentimento negativo; aceitar os sentimentos negativos é um sentimento positivo.* É a isso que o filósofo Alan Watts se refere como “lei do esforço invertido”: a ideia de que quanto mais tentamos nos sentir bem o tempo todo, mais insatisfeitos ficamos, pois a busca por alguma coisa só reforça o fato de que não a temos. Quanto mais você se desespera para ser rico, mais pobre e indigno se sente, seja qual for sua renda. Quanto mais

você se desespera para ser bonito e desejado, mais feio se considera, seja qual for sua aparência. Quanto mais você se desespera para ser feliz e amado, mais sozinho e aflito fica, não importa com quem esteja. Quanto mais espiritualizado quer ser, mais egocêntrico e superficial se torna no processo.

É como na vez em que tomei ácido. Quanto mais eu andava em direção a uma casa, mais a casa se afastava. E, sim, usei minhas alucinações de LSD para fazer uma consideração filosófica sobre a felicidade. Foda-se.

Como disse o existencialista Albert Camus (e tenho quase certeza de que ele não usava LSD): “Você nunca será feliz se insistir em tentar descobrir o que é a felicidade. Você nunca viverá verdadeiramente se estiver procurando o sentido da vida.”

Em resumo:

Nem tente.

Eu sei o que você está pensando: “Mark, essas suas ideias são muito excitantes, mas e o Camaro para o qual estou economizando? E toda a fome que passei para ficar em forma? Olha, aquela academia é cara! E a casa de praia dos meus sonhos? Se eu ligar o foda-se para essas coisas... Bem, nunca vou conseguir *nada*. Não é isso que eu quero.”

Que bom que você tocou nessa questão.

Já percebeu que, às vezes, quando você se importa *menos* com alguma coisa, acaba se saindo melhor? Já notou que geralmente é a pessoa menos empenhada que acaba se dando bem? Já reparou que às vezes, quando

você para de se importar tanto, tudo começa a entrar nos eixos?

Por que isso acontece?

O interessante sobre a lei do esforço invertido é que ela não tem esse nome à toa: ligar o foda-se funciona ao contrário. Se buscar o positivo é negativo, então buscar o negativo gera o positivo. O sofrimento que você passa na academia lhe dá mais saúde e energia. Os erros que você comete no trabalho permitem que você compreenda melhor o que é preciso para ser bem-sucedido. Paradoxalmente, lidar abertamente com suas inseguranças torna você mais confiante e carismático. O incômodo de um confronto honesto é o que gera maior confiança e respeito. Enfrentar seus medos e suas ansiedades é o que vai fazer você criar coragem e perseverança.

Sério, eu poderia falar disso por horas, mas acho que já deu para entender. *Tudo que vale a pena na vida só é obtido ao superar o sentimento negativo associado a ele.* Toda tentativa de escapar do negativo, de evitá-lo, suprimi-lo ou silenciá-lo sai pela culatra. Evitar o sofrimento é uma forma de sofrimento. Evitar dificuldades é uma dificuldade. Negar o fracasso é fracassar. Esconder o que é vergonhoso é, em si, causa de vergonha.

O sofrimento é um fio inextricável que compõe o tecido da vida, e arrancá-lo não só é impossível como também é destrutivo: tentar desmantelá-lo todo o resto. O esforço para evitar o sofrimento é dar atenção demais a ele. Em contrapartida, se você conseguir ligar o foda-se, torna-se imbatível.

Eu mesmo já me importei com muitas coisas, mas também já liguei o foda-se para várias outras. E, assim como o caminho não percorrido, foram meus foda-se que fizeram toda a diferença.

Talvez você conheça alguém que, em algum momento, tenha ligado o foda-se e depois realizado um feito incrível. Talvez tenha havido uma época na sua vida em que você simplesmente ligou o foda-se e alcançou algo extraordinário. Por exemplo, me demitir do meu emprego na área de finanças depois de apenas seis semanas para abrir uma empresa na internet tem um lugar de honra no meu hall da fama do foda-se. O mesmo vale para a época em que decidi vender quase tudo que tinha e ir morar na América do Sul. As consequências? Foda-se. Fui lá e fiz.

Esses momentos em que jogamos tudo para o alto são os mais decisivos na vida. As maiores guinadas na carreira; a decisão espontânea de largar a faculdade e formar uma banda de rock; a iniciativa de finalmente dar um pé na bunda daquele namorado parasita.

Ligar o foda-se é encarar os desafios mais assustadores e mais difíceis da vida e agir.

Superficialmente, ligar o foda-se pode até parecer simples, mas no fundo a história é outra. Quase todos passamos a vida em suplício por nos importarmos demais em situações que merecem o botão do foda-se. Perdemos tempo ruminando a grosseria do atendente em nos dar o troco em moedas. Ficamos loucos quando uma série de TV que acompanhamos é cancelada.

Ficamos putos se ninguém no trabalho pergunta como foi o fim de semana justamente quando fizemos programas incríveis.

Enquanto isso, o cartão de crédito estourou, nosso cachorro nos odeia e nosso filho está cheirando no banheiro, mas mesmo assim estamos irritados com moedinhas e *Everybody Loves Raymond*.

Presta atenção: você vai morrer um dia. Eu sei que é meio óbvio, mas só queria dar uma refrescada na sua memória. Você e todo mundo que você conhece estarão mortos em breve. E, no curto período entre o agora e o dia da sua morte, você só pode se importar com uma quantidade limitada de coisas. Bem poucas, na verdade. Se sair por aí se importando com tudo e todos sem critério algum, vai acabar se ferrando.

Ligar o foda-se é uma arte sutil. Sei que esse conceito pode parecer ridículo e que eu talvez soe como um baba-ca, mas estou falando de aprender a direcionar e priorizar seus pensamentos de maneira efetiva: escolher o que é importante e o que não é, com base em seus valores pessoais. Isso é *bem* difícil. Você vai precisar de um bom tempo de prática e disciplina, e muitas vezes não vai conseguir. Mas talvez seja a habilidade pessoal que mais vale o esforço. Talvez a *única*.

Isso porque, quando o foda-se não está acionado — quando se importa com tudo e todos —, você passa a viver como se tivesse o direito inalienável de se sentir confortável e feliz o tempo todo, como se tudo tivesse a obrigação de ser exatamente do jeito que *você* quer. Isso

é uma doença e vai te comer vivo. Toda adversidade será vista como injustiça; todo desafio, como fracasso; todo inconveniente, como ofensa pessoal; toda divergência, como traição. Vai viver confinado a um inferno de mesquinhez dentro da sua cabeça, ardendo em presunção e arrogância, preso em seu Círculo Vicioso Infernal, em constante movimento mas sem chegar a lugar algum.



• • •

**PENSAR POSITIVO?**

“Às vezes a vida é uma droga mesmo, e a atitude mais saudável é admitir isso.”

**CADA UM DE NÓS É ESPECIAL?**

“Isso é narcisismo puro e simples.”

**COMO ALCANÇAR A FELICIDADE?**

“O caminho da felicidade é cheio de obstáculos e humilhações.”

**ESQUEÇA TUDO O QUE VOCÊ JÁ LEU SOBRE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E ABRA SUA MENTE  
PARA UMA ARTE TOTALMENTE LIBERTADORA.**



ISBN 978-85-510-0249-0



9 788551 002490

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)